

豊田真由子、松居一代、泰葉 彼女たちが壊れた理由

# 婦人公論

Fujinkoron

N° 1476 570yen 2017

8/8



〔特集〕

50歳の未婚率が過去最高に！

## 「生涯シングル」の幸福論

一緒にいたい人もいたけれど

「嫁にならなくていい」という幸せ

小島慶子 ×

酒井順子 ×

田嶋陽子

40代・年収300万円台から90歳までひとりでお金を生かすためのお金

〔匿名座談会〕

「中年ハラサイト」の娘よ、弟よ、私に迷惑かけないで

光浦靖子 × 柴田英嗣  
白馬の玉子を待つ女と  
尽くす妻を求める男

〔帰省が切り出すチャンスです〕  
親子で使える

「終活」読本

葬儀・お墓・お金・介護……  
こじれないうための終活入門

〔書き込み式〕  
特製エンディングノート

東京が僕らを育ててくれた

宮本信子 × 三宅裕司

わたしの「ルーツ」と  
向き合うとき

満島ひかり

家族の代わりはテレビだった

渡辺直美

表紙・黒柳徹子



# その日の冷えはその日に解消！ 秋に持ち越さないための生活術

「冷え」は「風邪」の元凶。その日の冷えを解消し、秋に持ち越さないための生活術を解説！

## ①「うき」「あせり」「寒気」も解消

「うき」「あせり」「寒気」は、自律神経の乱れによる症状。自律神経は、体温調節や血行促進を司る。自律神経が乱れると、体温調節がうまくできず、体温が低くなり、体が冷える。また、自律神経が乱れると、汗の分泌がうまくできず、体が蒸れ、あせりやうきが生じる。自律神経を安定させるためには、規則正しい生活リズムを心がけ、十分な睡眠をとることが大切。また、適度な運動やリラクゼーションを行うことも効果的。



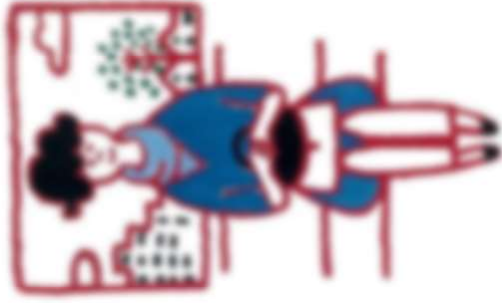
「うき」「あせり」「寒気」は、自律神経の乱れによる症状。自律神経が乱れると、体温調節がうまくできず、体温が低くなり、体が冷える。また、自律神経が乱れると、汗の分泌がうまくできず、体が蒸れ、あせりやうきが生じる。自律神経を安定させるためには、規則正しい生活リズムを心がけ、十分な睡眠をとることが大切。また、適度な運動やリラクゼーションを行うことも効果的。



「うき」「あせり」「寒気」は、自律神経の乱れによる症状。自律神経が乱れると、体温調節がうまくできず、体温が低くなり、体が冷える。また、自律神経が乱れると、汗の分泌がうまくできず、体が蒸れ、あせりやうきが生じる。自律神経を安定させるためには、規則正しい生活リズムを心がけ、十分な睡眠をとることが大切。また、適度な運動やリラクゼーションを行うことも効果的。



「うき」「あせり」「寒気」は、自律神経の乱れによる症状。自律神経が乱れると、体温調節がうまくできず、体温が低くなり、体が冷える。また、自律神経が乱れると、汗の分泌がうまくできず、体が蒸れ、あせりやうきが生じる。自律神経を安定させるためには、規則正しい生活リズムを心がけ、十分な睡眠をとることが大切。また、適度な運動やリラクゼーションを行うことも効果的。



## 汗をかいて 体温を上げよう

「汗をかいて体温を上げる」は、自律神経を安定させるための効果的な方法。汗をかくと、体温が上がり、体が温かくなる。また、汗をかくと、自律神経が安定し、体温調節がうまくできるようになる。汗をかくためには、適度な運動や入浴が効果的。また、汗をかいたら、すぐに着替えて乾かすことも大切。



「汗をかいて体温を上げる」は、自律神経を安定させるための効果的な方法。汗をかくと、体温が上がり、体が温かくなる。また、汗をかくと、自律神経が安定し、体温調節がうまくできるようになる。汗をかくためには、適度な運動や入浴が効果的。また、汗をかいたら、すぐに着替えて乾かすことも大切。



「汗をかいて体温を上げる」は、自律神経を安定させるための効果的な方法。汗をかくと、体温が上がり、体が温かくなる。また、汗をかくと、自律神経が安定し、体温調節がうまくできるようになる。汗をかくためには、適度な運動や入浴が効果的。また、汗をかいたら、すぐに着替えて乾かすことも大切。

## ② 湯船に浸かって 自律神経を整える

「湯船に浸かって自律神経を整える」は、自律神経を安定させるための効果的な方法。湯船に浸かると、体温が上がり、体が温かくなる。また、湯船に浸かると、自律神経が安定し、体温調節がうまくできるようになる。湯船に浸かるためには、適度な温度の湯に浸かることが大切。また、湯船に浸かると、リラックス効果も得られる。

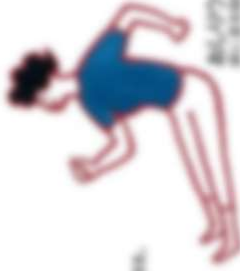


## ③ 「ストレッチ」や「ヨガ」を 取り入れて血流アップ

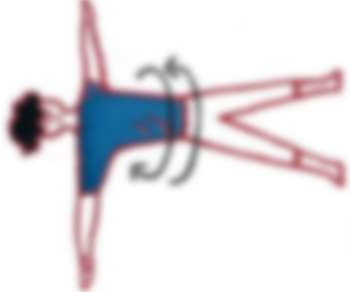
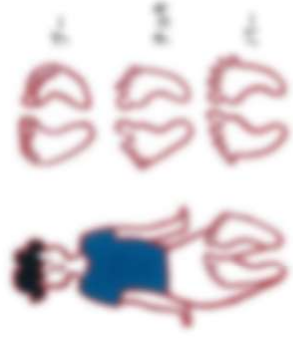
「ストレッチ」や「ヨガ」は、血流を促進させるための効果的な方法。ストレッチやヨガを行うと、筋肉が伸び、血流が促進される。また、ストレッチやヨガを行うと、自律神経が安定し、体温調節がうまくできるようになる。ストレッチやヨガを行うためには、正しい姿勢で行うことが大切。また、ストレッチやヨガを行うと、リラックス効果も得られる。



「ストレッチ」や「ヨガ」は、血流を促進させるための効果的な方法。ストレッチやヨガを行うと、筋肉が伸び、血流が促進される。また、ストレッチやヨガを行うと、自律神経が安定し、体温調節がうまくできるようになる。ストレッチやヨガを行うためには、正しい姿勢で行うことが大切。また、ストレッチやヨガを行うと、リラックス効果も得られる。



「ストレッチ」や「ヨガ」は、血流を促進させるための効果的な方法。ストレッチやヨガを行うと、筋肉が伸び、血流が促進される。また、ストレッチやヨガを行うと、自律神経が安定し、体温調節がうまくできるようになる。ストレッチやヨガを行うためには、正しい姿勢で行うことが大切。また、ストレッチやヨガを行うと、リラックス効果も得られる。



「ストレッチ」や「ヨガ」は、血流を促進させるための効果的な方法。ストレッチやヨガを行うと、筋肉が伸び、血流が促進される。また、ストレッチやヨガを行うと、自律神経が安定し、体温調節がうまくできるようになる。ストレッチやヨガを行うためには、正しい姿勢で行うことが大切。また、ストレッチやヨガを行うと、リラックス効果も得られる。

## ④ あなたの食生活を 見直してあげる

「あなたの食生活をj見直してあげる」は、自律神経を安定させるための効果的な方法。食生活をj見直すと、自律神経が安定し、体温調節がうまくできるようになる。食生活をj見直すためには、バランスの取れた食生活を心がけることが大切。また、食生活をj見直すと、リラックス効果も得られる。



「あなたの食生活をj見直してあげる」は、自律神経を安定させるための効果的な方法。食生活をj見直すと、自律神経が安定し、体温調節がうまくできるようになる。食生活をj見直すためには、バランスの取れた食生活を心がけることが大切。また、食生活をj見直すと、リラックス効果も得られる。



「あなたの食生活をj見直してあげる」は、自律神経を安定させるための効果的な方法。食生活をj見直すと、自律神経が安定し、体温調節がうまくできるようになる。食生活をj見直すためには、バランスの取れた食生活を心がけることが大切。また、食生活をj見直すと、リラックス効果も得られる。

